













# ملحق الأخبار

منتخب الجامعة الاميركية بكرة القدم يلتقي مع الاهلي وجامعة اليرموك ونادي العقبة

ل في مطلع الشهر القادم الجامعة الاميركية لكرة القدم في زيارة للاردن حيث يلقون في ثلاث لقاءات الاولى مع نادي الاهلي بطل المملكة الثانية مع جامعة اليرموك الثالثة مع فريق نادي الطائفة.

يصادف ايام السبت والاثنين

## اقرأ في هذه الصفحة

ادكرانيا المستقلة... صاحب فكرة... منتخب إيطاليا... الحكم... النير...

## بمناخه جليل يستقبله وليسم للجيش



المنتخب العسكري

بمناسبة عيد الاستقلال وعيد الجيش يلتقي في الرياضة من بعد ظهر اليوم تحت رعاية سيادة القائد العام للقوات المسلحة الاردنية الفريق المنتخب العسكري...

## منتخب قواثنا المسلحة الاردنية يلتقي اليوم مع الاهلي في ستاد الحسين



سيادة القائد العام للقوات المسلحة الاردنية

الاهلي - مباراة اليوم ثاني ضمن مباريات الاستعراضية ليقدم للجمهور لعبة كرويا بعد ان توج بطلا لكرة الاردنية وللمرة الاولى في تاريخه...

## حدو وعلى زكريا في المستشفى

ادخل الى المستشفى الطلياني لاعب نادي الجبل علي زكريا بعد ان اصيب في مباراة مع نادي الجبل علي...

## محم عالي في الوثب العالي



ميل برون - جمهورية ألمانيا الاتحادية - حقق البولندي جاسك فوزا امسا في افرستاتد بالقرب من هيل برون رقميا عالميا قياسيا في الوثب العالي...

## بالايرين ريال سعودي للنساء لاعبي رياضة عالمية في السعودية



فايز بن فهد

د سمو الامير فيصل بن فهد رئيس العام لرعاية الشباب انشأ في الرياض نادي للنساء لاعبي رياضة عالمية في السعودية...

## في اعتزال كابتن الامارات لجيش السوري يفوز على الاهلي ١/٤



فريق الجيش السوري

الفريق السوري عا وانتهى الشوط الاول بتبادل الفريقين ١-١ وجاءت المباراة مثيرة يشوبها الاولى والثاني وقد بدل الفريقين في هذا اللقاء تسعة تبديلات...



احمد عيسى

بمناسبة اعتزال اللاعب احمد عيسى كابتن المنتخب الوطني ماراث العربية بكرة قدم وفريق نادي الاهلي اقيم لقاء ودي بكرة قدم بين الفريقين...

## لائحة لتنظيم نشاطات الصحفيين الرياضيين في السعودية

اعلن في الرياض بان اللجنة المنظمة لوضع لائحة لتنظيم اعمال الصحفيين الرياضيين في المملكة العربية السعودية وتحديد مكافاتهم...

## تسليم لائحة برولية

تسلم حكم كرة القدم المعروف فلاح الشنار اللائحة البرولية التي حصل عليها كحكم دولي لكرة اليد...

## فريق روما يفوز ببطولة ايطاليا

فازت روما بفوز ساحق بركلات جزاء بعد انتهاء المباراة الاصلية وبذلك تضاف الى سجلها ايطاليا لكرة القدم هذا الفوز...

## رقم عالمي جديد في رفع الاثقال

مونتريال - حطم النيجيري حسن حسانوف ١٧ سنة ٥٦ كغ الرقم العالمي الموقوف برفيقه الاثقال في وزن الثمانية عشر كغ...

## لبنان يشترك بالبطولة العربية لكرة الطاولة في دمشق

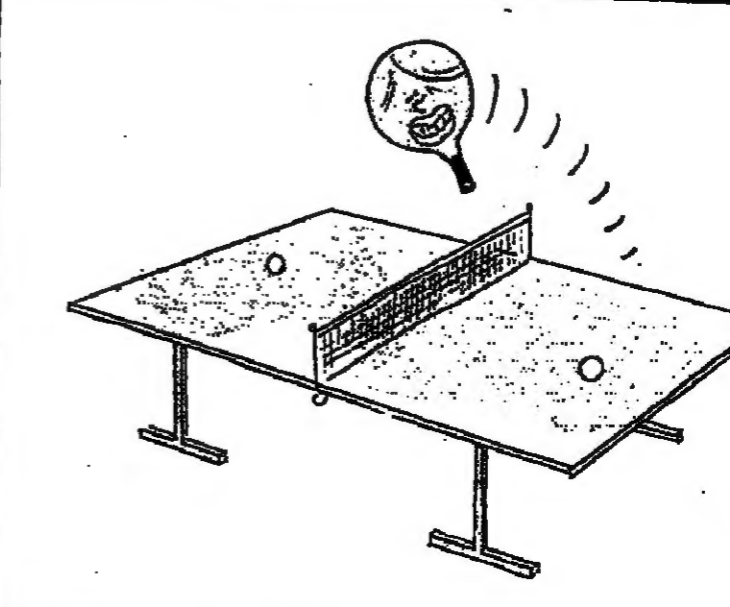
وافقت اللجنة الادارية للاتحاد اللبناني لكرة الطاولة على الاشتراك في البطولة العربية السابعة التي ستقام في دمشق بين ١١ و ٢٢ ايلول ١٩٨٠...

## البدا بجمع التبرعات لنادي عجلون الرياضي

بدات اللجنة المشرفة على تأسيس نادي عجلون الرياضي بجمع التبرعات من المواطنين للباشارة بكتابة بناء النادي قرب عجلون...

## لبنان يعلن اشتراكه رسميا بدورة موسكو

اعلنت اللجنة السورية للجنة الاولمبية اللبنانية قرارها بالاشتراك في دورة الالعاب الاولمبية التي ستقام بموسكو بصفة مؤلفة من ٢٠ لاعبا و ١٠ اداريين...



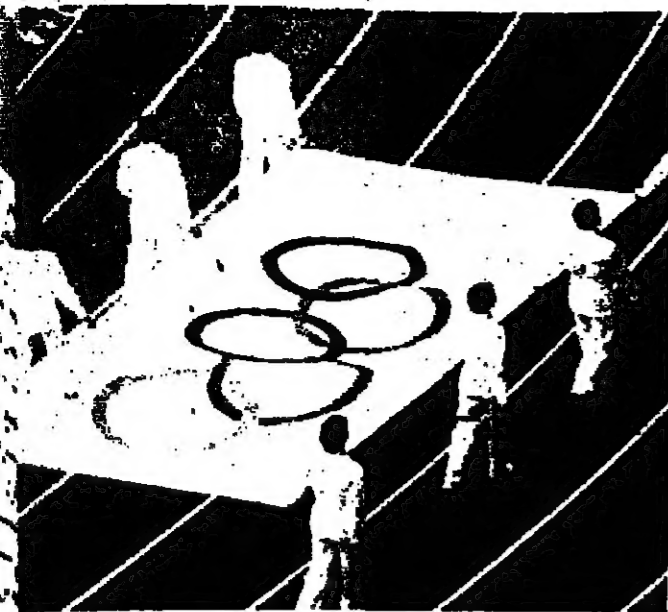
فريق الجيش السوري

هكذا من الاجل

الرياضة

# أولمبياد موسكو ٩٨

## من هو صاحب فكرة العلم الأول



علم الأول

ان صاحب فكرة تصميم العلم الأولمبي هو البارون دي كيرتسان وذلك عام ١٩١٤

ووافقت عليه اللجنة الاولمبية الدولية ورفع لأول مرة عام ١٩٢٠ في الدورة الاولمبية والتي اقيمت بمدينة انفرس

وتتمثل الحلقات الخمسة الملونة الازرق - اوروبا - اللون الاصفر - اسيا - اللون الاسود - افريقيا - اللون الاخضر - امريكا - اللون الاحمر - امريكا

### تشرين والتحرير

يتبادلان كرويا ٢-٢

جرت يوم امس الاول مباراة لكرة القدم ضمن مباريات

الفرق الشعبية على ملاعب اللقاء بين فريق تشرين وفريق التحرير

اسفرت عن تعادل الفريقين باصابتين لكل منهما

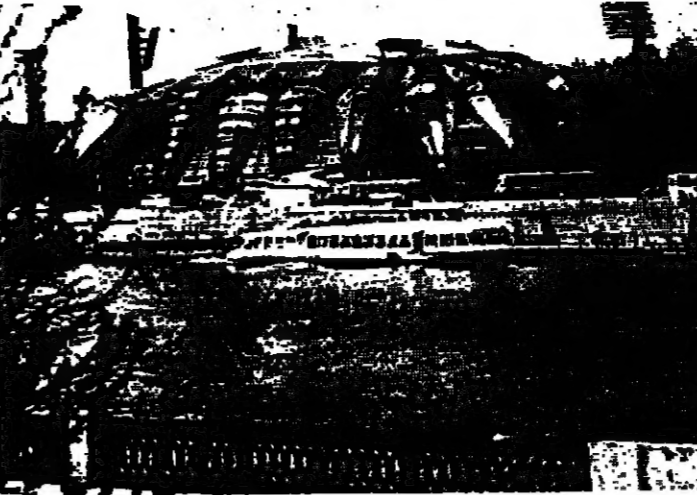
والجدير بالذكر ان لاعب فريق التحرير اشاع خبره

جزءا عندما لعب كرة قوية على المرمى ليصدها ببراعة

حارس المرمى حسن جمعي قبل نهاية المباراة بجمعة

وكان نجم المباراة اكرم جعة لاعب فريق تشرين الذي سجل

هدف التعادل



خاص بالاختيار سوف تشتمل الترتيبات الاولمبية فوق كيف عاصمة اوكرانيا - الجمهورية الاتحادية الى ١٥ فيها ستجري المباريات التمهيدية لمسابقة كرة القدم الاولمبية - وتوضع الآن اللجان الاخيرة في استاد كيف المركزي بعد تجديده وهو يتسع لمائة الف متفرج - وقد بدأ استخدام القاعدة الاولمبية في ضواحي المدينة وهي عبارة عن مجمع كامل يتكون من ٥ صالات متنوعة الاغراض ولقد نادى وجميع تقديرة ويجري هناك تهيئة طريق حديث للسيارات ولن يحتاج الاولمبيون سوى لمشربين دقيقة على الاكثر للوصول الى اي من الاستادات الثمانية التي بنيت عمليا من جديد

وتعمل لنجاح اللجنة التنظيمية الأوكرانية - لأولمبياد - ٨٠ التي يرأسها بافل ايسينكو نائب رئيس مجلس الوزراء الأوكراني وهي تقوم باليت في المسائل المرتبطة باستقبال ٥٠ الوفود سائح اجنبي وسوفييتي وبناء المصحات والفنادق والمطاعم الجديدة

ويقول بافل سافيتسكي السكرتير المسؤول عن اللجنة - لقد تمكننا من تحويل الاعداد لأولمبياد ٨٠ الى حركة جماهيرية لاجتذاب اعرض فئات اتمان على ممارسته التربية البدنية والرياضة بنشاط ان اوكرانيا تقدم دوما عددا كبيرا من الرياضيين البارزين - وخلال الفترة ١٩٥٢ - ١٩٧٦ حصل ابطالها ضمن منتخب الاتحاد السوفييتي على ١١٢ ميدالية اولمبية ذهبية ٧٨ فضية ١٧٠ برونزية ويعرف العالم الرياضي جيدا اسماء لاعبي الجيمناستيك تشوكارين ولاريسا لاتينا ويطلى ألعاب القوى

## رسالة حب من لاعب كرة

عندما رايتك عند خط التماس دخلت قلبي الى دويك من عيشك الجميلين واصبحت اراقب كل محاولتك الجميلة وعند وصولك خط ١٨ وحاولت رمي شبة من شعرة الطويل - عندما اصبحتي حياي وضربة جزاء وحي - انت اجمل هدف رايت في حياتي واصبحت اذكرك عند كل ضربة ركنية واصبحت حياتي دبل كيك بنوك

اصح همي ان اخرج اول بطولة من حيك وابتهام الدفاعية واريد الان اتياسمة هجومية حتى ارجع خط هجومي لانني لم استطيع ان ادافع فقط - لا ان التعادل او اخسر نقطة من بحر امجد بك اريد اكسب نقطة بكي اقدم لاهلاكواتر ورجع على طريقة القهير القشاش وان تنجني لي هدفي الدوري واذا رفضت جبي اخرج من حيك بطلا فجمراء واستقل في بحر الدرجة الثانية واعتزل ملا امالي .. الى اللقاء يا كرة حياتي نجحك المخلص - بسام

## تسميتا منتخب ايطاليا الجديد بكرة الف



المن في روما شكل منتخب ايطاليا لكرة القدم

اللاعبين الاوكرانيين الذين يناقشون على الانضمام الى المنتخب الاولمبي السوفييتي

من ظهور - نجوم - جدد خلال الفترة القليلة على الاولمبياد لان حوالي ١٤ مليون نسمة من سكان

اوكرانيا يمارسون الرياضة بانتظام وتوجد تحت تصرفهم احدث القواعد الرياضية

ويقول ميخائيل بلكا رئيس لجنة التربية البدنية والرياضة التابعة لمجلس الوزراء الأوكراني

لنا نعتقد ان باكان الرياضيين الأوكرانيين القوي بما لا يقل عن ١٠ - ١٢ ميدالية اولمبية ذهبية ومرجحا في ذلك النتائج الربعية

ويالامكان مواصلة ذكر اسماء اللاعبين الأوكرانيين الذين يناقشون على الانضمام الى المنتخب الاولمبي السوفييتي

من ظهور - نجوم - جدد خلال الفترة القليلة على الاولمبياد لان حوالي ١٤ مليون نسمة من سكان

اوكرانيا يمارسون الرياضة بانتظام وتوجد تحت تصرفهم احدث القواعد الرياضية

ويقول ميخائيل بلكا رئيس لجنة التربية البدنية والرياضة التابعة لمجلس الوزراء الأوكراني

لنا نعتقد ان باكان الرياضيين الأوكرانيين القوي بما لا يقل عن ١٠ - ١٢ ميدالية اولمبية ذهبية ومرجحا في ذلك النتائج الربعية

ويقول ميخائيل بلكا رئيس لجنة التربية البدنية والرياضة التابعة لمجلس الوزراء الأوكراني

## بعثة كرة القدم السوفياتية الى البرازيل



اضطرت ادارة فريق نادي فولهام احد اندية الدرجة الثالثة

باتجلترا لبيع رئيس الفريق ولاعب الدفاع ريتشارد مونس

للفريق لقاء مبلغ ٣٥٠ الف جنيه استرليني وذلك حتى تستطيع تسديد ديونها

والجدير بالذكر ان ليفربول قد اشترى الاسبوع الماضي من فريق جيتسر لاعب الهجوم

الفاش - ايان روش - بمبلغ ٣٠٠ الف جنيه استرليني

## ليفربول يشري لاعب

من البرمه ٣

**أصدقاء الملحق الرياضي**

كوبون بكاره

الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....  
الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....

**أصدقاء الملحق الرياضي**

كوبون بكاره

الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....  
الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....

## أهلى جده يفوز بكأس الطائر

استطاع اهلى جده السعودي من الفوز ببطولة المملكة السعودية في اول كأس ينظمه الاتحاد السعودي لكرة الطائرة بعد تغلبه على الاتحاد بثلاثة اشواط مقابل شوطين. يوافق ١٥-١٠ - ١٥-١٠

## بطافة الاعب كيني دالفيلش نادي ليفربول



- الاسم الكامل: كيني دالفيلش
- مكان الولادة: غلاسكو اسكتلندا
- تاريخ الولادة: ٤ آذار عام ١٩٥١ م
- الطول: ١٧٢ سم
- الوزن: ٦٨ كغم
- نادية المايك: سلتيك - اسكتلندا
- الوضع العائلي: متزوج ولديه ولدان
- لاعبة المفضل: دنيس لو
- فرقة المفضل: سلتيك
- اصعب مباراة له: كزمبارة قادمة
- المباراة التي لا ينساها: نهائي كأس اوروبا عام ١٩٧٨ ضد فريق بروج البلجيكي
- أفضل مباراته الدولية: لعب أكثر من ٦٥ مباراة دولية مع المنتخب الاسكتلندي
- يعتبر دالفيلش من أبرز لاعبي كرة القدم في اسكتلندا

**أصدقاء الملحق الرياضي**

كوبون بكاره

الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....  
الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....

**أصدقاء الملحق الرياضي**

كوبون بكاره

الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....  
الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....

**أصدقاء الملحق الرياضي**

كوبون بكاره

الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....  
الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....

**أصدقاء الملحق الرياضي**

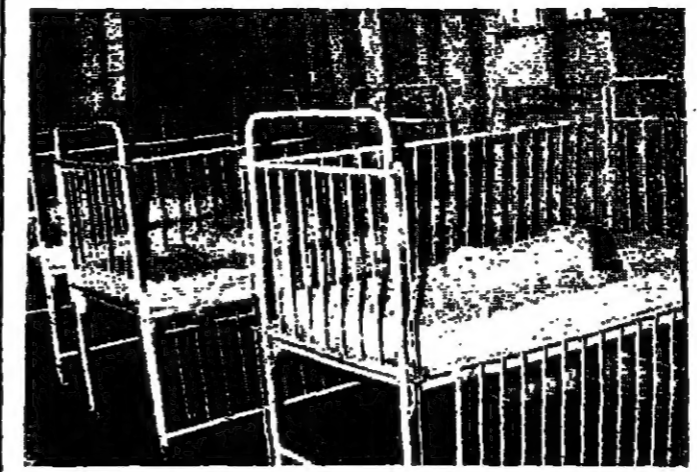
كوبون بكاره

الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....  
الاسم: .....  
العمر: .....  
الهواية: .....  
النادي المفضل: .....  
اللاعب المفضل: .....  
المتن: .....



المخاضون والمتزوجون مدعوون لاجل هذا الموضوع

# آخر صبيحة في موضوع التحكم في جنس الجنين طبيب فرنسي يعلن اكتشافه بعد ٢٠ عاماً من البحث نوع الغذاء الذي تتناولها الام قبل الحمل يحدد جنس الجنين



نعم يا سيدتي جنين طفلك انما يحدده الطبق الذي تتغذين وكل ما يمكن عمله للتأكد من هذا ان تحاولي التجربة بنفسك جربي... جربي ان تشربي الحليب وتأكلي البيض وتتناولي بقرقرة اللوز ولكن الحلو دائماً هو عمل النحل ، ولكن اياك اياك ان تقرري الجنين او الموز او ان تحاولي رش ولو قليل من الملح فوق طعامك... والناتجة طفلة صغيرة بهيمة الطمعة تسر للناظرين باذن الله... اما اذا كان ما تمنين هو الطفل الصغير ، طفل ذكر تطل من عينيه الشقاوة وتتمسك على جبينه الوشاح خصلات الشعر الاسود الناعم فتوكلي على الله وتجري اكوام الشاي وكؤوس عصير الفاكهة ، ولكن الاسماك هي وجبات افطارك وغداك وعشاك ، ثم فلتزودي حيات الخوخ الجافة ولا تنسي ان تعطي قطعاً من الشوكولاتة السوداء اللذيذة... كما ان عليك ان ترشي اكبر قدر من الملح في طبقك الذي منه تكلي ، ولكن اياك ان تقرري الثلج او المتلجات ، واذا كان السمك هو غذاؤك الاساسي فلا تحاولي ان تسمي سرطان البحر او تاكله.

بعد الضفادع الصغيرة ما بين ٢٥ - ٢٨ درجة مئوية ، فـ كان الغالبية تصبح ذكورا وبالعكس اذا كانت درجة الحرارة منخفضة ما بين ١٠ - ١٢ درجة مئوية فان الغالبية تصبح من الاناث ، وتفسير ذلك ان ارتفاع درجة الحرارة يؤدي الي تغييرات بيولوجية ، بتغيير اخر يؤدي الي تكسر في مركبات العناصر البسيطة كالصوديوم والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنيسيوم ، ومن ثم فقد اجريت تجارب اخرى تركيز على هذه الحقيقة واكتشفت انه اذا اضيف مقداراً كبيراً من البوتاسيوم الي مربي الضفادع الصغيرة فان غالبيتها تصبح ذكورا ، اما اذا اضيف الكالسيوم بدلا من البوتاسيوم فان الغالبية تصبح اناثا ، وقد استقرت هذه الاكتشافات نحو عام ١٩٧٢.

ان هذه النصيحة ليست من قبيل - اسأل مجرب ولا تسأل طبيب - لا ، ولكنها نصيحة علمية خالصة لوجه الحقيقة والذي يصحك بها عالم ومجرب معا ، فقد جنات نتيجة تجارب طويلة مرهقة في وقتها استمرت عشرين عاماً بالتمام وبدأت اولاً بالتطبيق على الحيوانات ثم على النساء وجرى على يدي عالم فرنسي تطبق شهرته الافاق انه البروفيسور جوزيف ستولكوسكي ، ٦٢ عاماً - استاذ الكيمياء الفسيولوجية بجامعة باريس السادسة ونتائج التي توصل اليها لا تترك مجالاً للشك ، وهذا يعني ببساطة شديدة انسه يمكن التحكم من الان فصاعداً في جنس الوليد المراد انجابه واليك الان ما جاء في اللقاء الذي اجرت مجلة باري ماتش الفرنسية مع البروفيسور ستولكوسكي يروي فيه القصة المدهشة لاكتشافه.

## من اجل انجاب طفل ذكر انشئ اتي اجدد اكل

### عليك ان تأكلي عليك ان لا تأكلي

المشروبات :	المشروبات :
الشاى والقهوة - عصير الفواكه ، الكوكاكولا ، المياه المعدنية المحتوية على الصوديوم - مياه فيض -	جميع المشروبات المحتوية على الايون ، المياه المعدنية المحتوية على كالسيوم -
اللحوم :	اللحوم :
جميع انواع اللحوم مسموح بها -	اللحوم المجففة والمخللة -
الاسماك :	الاسماك :
جميع انواع الاسماك مسموح بها ، التونة المطبوخة -	الحيوانات البحرية ، الجيبري ، القشريات والخيز ، محار اللقاعة ، السلطعون او سرطان البحر -
الخضروات الطازجة والجافة :	الخضروات الطازجة والجافة :
البطاطس ، عش العراب ، القنب ، الباقلاء ، الفاصوليا البيضاء الجافة ، العدس ، جميع هذه الخضروات ينصح بها -	الخضراء ، المياض ، جميع انواع الاطباق او صلصات التي يدخل الحليب او منتجاته او الاجبان في صناعتها -
الفواكه :	الفواكه :
جميع انواع الفواكه مسموح بها خصوصاً البرتقال ، الخوخ ، الكرز كل انواع عصير الفواكه -	الموز ، التمر ، والبلح ، المشمش -
الفواكه الجافة والزيتية :	الفواكه الجافة والزيتية :
القمح ، القمح ، الكستناء - الخوخ -	البندق ، الجوز ، اللوز ، الفول السوداني ، فستق اللبني - الملح وغير الملح ، كاكاو ، الشوكولاتة بالحليب -
البيض :	البيض :
وهو مسموح سواء وحده او مختلطاً مع الايس كريم او الحلو او مواد اخرى يدخل في تركيبها البيض -	البيض -
انواع الجبن ومنتجات الالبان :	انواع الجبن ومنتجات الالبان :
غير مسموح بصيغ - انواع الجبن -	الجبنة ، اللبنة ، الميس ، المريس ، الزينة - بدون ملح - الزيوت النباتية ، الحنوط ، حبوب القنفل ، التوابل ، للاشباب ، الفيتامين النقي بدون اضافة اي شيء اليه ، المتبردة -
والنصيحة الاخيرة : اضيفي من الملح ما استطعت -	

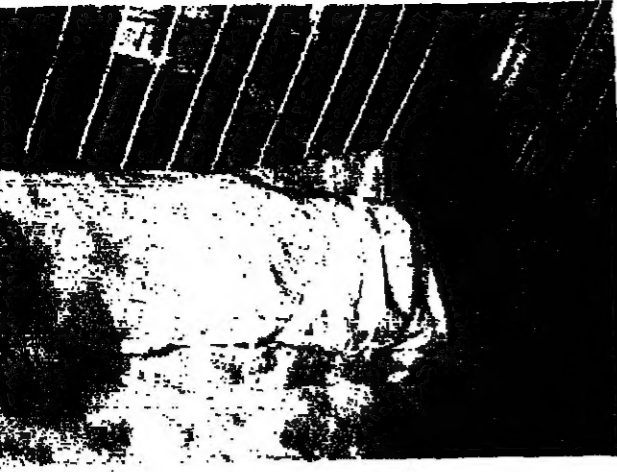
الزراعية وخبراء وزارة الزراعة ومن ثم فقد قررت ان تقوم بالبحث فيما يخصه لي هذا ملاحظات بالاسلوب العلمي تغير الاملاح وراء تغير الجنس اذا اكثرنا من القويبات - الموديوم والبوتاسيوم - في غذاء الابقار فلننا تلك ذكورا واما اذا اكثرنا من القويبات الطبيعية - الكالسيوم والمغنيسيوم - فلننا تلك اناثا - من التجارب التي اجريتها اولاً على الضفادع ثم على الابقار ما بين سنتي ١٩٧٠ و ١٩٧٤ تؤكد ان غلبة الفكور تولد مع غذاء تزيد فيه نسبة البوتاسيوم والصوديوم بينما غلبة الاناث تولد مع غذاء تزيد فيه نسبة الكالسيوم والمغنيسيوم - ماذا عن الانسان وهذا يعني انك تعتقد ان هذه المسألة تعد مؤكدة بنسبة سبع حالات من كل عشرة لدى الابقار فماذا عن الانسان ؟ وبعد ذلك قمت وحدي ثم بالاشتراك مع الدكتور شوكرون وهو احد المتخصصين في امراض النساء وبدايتنا في بحثنا مع المتطوعات لاختبار ان اختيار جنس الطفل يتبع نظام التغذية الذي يتبعه الام - ومتى بدأت تجاربكم على الانسان ؟ - في سنة ١٩٧٢ وبطريقة متكاملة من اجل للثقل فذكر اكثر بعد الحروب

## من اجل انجاب طفلة انشئ اتي اجدد اكل

### عليك ان تأكلي عليك ان لا تأكلي

المشروبات :	المشروبات :
الشاى والقهوة - عصير الفواكه ، الكوكاكولا ، المياه المعدنية المحتوية على الصوديوم - مياه فيض -	جميع المشروبات المحتوية على الايون ، المياه المعدنية المحتوية على كالسيوم -
اللحوم :	اللحوم :
جميع انواع اللحوم مسموح بها -	اللحوم المجففة والمخللة -
الاسماك :	الاسماك :
جميع انواع الاسماك مسموح بها ، التونة المطبوخة -	الحيوانات البحرية ، الجيبري ، القشريات والخيز ، محار اللقاعة ، السلطعون او سرطان البحر -
الخضروات الطازجة والجافة :	الخضروات الطازجة والجافة :
البطاطس ، عش العراب ، القنب ، الباقلاء ، الفاصوليا البيضاء الجافة ، العدس ، جميع هذه الخضروات ينصح بها -	الخضراء ، المياض ، جميع انواع الاطباق او صلصات التي يدخل الحليب او منتجاته او الاجبان في صناعتها -
الفواكه :	الفواكه :
جميع انواع الفواكه مسموح بها خصوصاً البرتقال ، الخوخ ، الكرز كل انواع عصير الفواكه -	الموز ، التمر ، والبلح ، المشمش -
الفواكه الجافة والزيتية :	الفواكه الجافة والزيتية :
القمح ، القمح ، الكستناء - الخوخ -	البندق ، الجوز ، اللوز ، الفول السوداني ، فستق اللبني - الملح وغير الملح ، كاكاو ، الشوكولاتة بالحليب -
البيض :	البيض :
وهو مسموح سواء وحده او مختلطاً مع الايس كريم او الحلو او مواد اخرى يدخل في تركيبها البيض -	البيض -
انواع الجبن ومنتجات الالبان :	انواع الجبن ومنتجات الالبان :
غير مسموح بصيغ - انواع الجبن -	الجبنة ، اللبنة ، الميس ، المريس ، الزينة - بدون ملح - الزيوت النباتية ، الحنوط ، حبوب القنفل ، التوابل ، للاشباب ، الفيتامين النقي بدون اضافة اي شيء اليه ، المتبردة -
والنصيحة الاخيرة : اضيفي من الملح الى طعامك -	

والنصيحة الاخيرة : لا تضيفي الملح الى طعامك -



مدة تطبيق النظام الغذائي في حالة تطبيق هذا النظام الغذائي ، فكم من الوقت يحتاج للتطبيق ؟ - عادة ما نطلب تطبيقه لفترة لا تزيد عن شهر ونصف ولكن في الاحوال المرضية التي قد تؤثر سلباً فنحن نطالب بمضاعفة هذه الفترة لتستمر الى ثلاثة اشهر - مجرد شهر ونصف من النظام الصارم ، انها لفترة قصيرة في نفس الوقت - ربما يمكن تقصير هذه المدة في المستقبل ، ولكن من الصعب الحديث في ذلك الان ان تجاربنا الاخيرة على الابقار تجعلنا نعيد التفكير ولكن هذا مجرد تخمين ، وعلى ان اتخذه فيما اقول - هل هناك مخاطر ؟ - ولكن ليس هناك من مخاطر بالنسبة للانسان انفسهم - لا ، ليست هناك اية مضاعفات لتعدد من الاسباب اولها ان هذا النظام فسي للتغذية يجب ان يتم قبل الحمل ثم انما نحن نتجارب طويلة استمرت حتى الان لثلاث سنوات ، كما ان هذا النظام الغذائي يجب ان يقترن بتغذية بعض اوعية معينة ، انني لست طبيباً ولكنني استاذ للفسيولوجيا ويجب على ان لا احمل وزر اخطاء ارتكبتها ولم يحدث لي ان تدخلت في عمل غيري من الاخصائيين - من الذي تنصحه كوني يتبع هذا النظام الغذائي للحصول على نتائج طامحة ؟ -

## من اجل انجاب طفلة انشئ اتي اجدد اكل

### عليك ان تأكلي عليك ان لا تأكلي

المشروبات :	المشروبات :
الشاى والقهوة - عصير الفواكه ، الكوكاكولا ، المياه المعدنية المحتوية على الصوديوم - مياه فيض -	جميع المشروبات المحتوية على الايون ، المياه المعدنية المحتوية على كالسيوم -
اللحوم :	اللحوم :
جميع انواع اللحوم مسموح بها -	اللحوم المجففة والمخللة -
الاسماك :	الاسماك :
جميع انواع الاسماك مسموح بها ، التونة المطبوخة -	الحيوانات البحرية ، الجيبري ، القشريات والخيز ، محار اللقاعة ، السلطعون او سرطان البحر -
الخضروات الطازجة والجافة :	الخضروات الطازجة والجافة :
البطاطس ، عش العراب ، القنب ، الباقلاء ، الفاصوليا البيضاء الجافة ، العدس ، جميع هذه الخضروات ينصح بها -	الخضراء ، المياض ، جميع انواع الاطباق او صلصات التي يدخل الحليب او منتجاته او الاجبان في صناعتها -
الفواكه :	الفواكه :
جميع انواع الفواكه مسموح بها خصوصاً البرتقال ، الخوخ ، الكرز كل انواع عصير الفواكه -	الموز ، التمر ، والبلح ، المشمش -
الفواكه الجافة والزيتية :	الفواكه الجافة والزيتية :
القمح ، القمح ، الكستناء - الخوخ -	البندق ، الجوز ، اللوز ، الفول السوداني ، فستق اللبني - الملح وغير الملح ، كاكاو ، الشوكولاتة بالحليب -
البيض :	البيض :
وهو مسموح سواء وحده او مختلطاً مع الايس كريم او الحلو او مواد اخرى يدخل في تركيبها البيض -	البيض -
انواع الجبن ومنتجات الالبان :	انواع الجبن ومنتجات الالبان :
غير مسموح بصيغ - انواع الجبن -	الجبنة ، اللبنة ، الميس ، المريس ، الزينة - بدون ملح - الزيوت النباتية ، الحنوط ، حبوب القنفل ، التوابل ، للاشباب ، الفيتامين النقي بدون اضافة اي شيء اليه ، المتبردة -
والنصيحة الاخيرة : اضيفي من الملح الى طعامك -	

والنصيحة الاخيرة : لا تضيفي الملح الى طعامك -



تكريم الطبيب الصالح  
في نادي الجامعة الاردنية  
يقيم اليوم نادي الجامعة  
الاردنية حفل كبير تكريميا  
للكاتب العربي الكبير الأستاذ  
الطبيب الصالح، ويحضر الحفل  
الذي سيقام في مقر النادي  
بداخل الحرم الجامعي أعضاء  
النادي من اللجنة التأسيسية  
والهيئة الادارية في الجامعة



موسکو و تکریمساند تھا لاقتراح کابل  
لاجرء محادثات مع پاکستان و ایران

موسكو - رويترز قالت صحيفة برافدا السوفياتية امس ان باكستان وعدت من الدول الاسلامية بفتح مؤتمر وزراء خارجية الدول الاسلامية الذي عقد في لوم اباد في الاسبوع الماضي.

محدثات: تجمع ايران وباكستان وانهاء جميع نشاطات العصابات المسلحة من الخارج وعزلة اللاجئين الافغان والحصول على ضمانات من موسكو وموظفون وانسحاب السوفياتية -

وقال تشارفدا ان انسحاب القوات السوفياتية يعتمد على اتفاق مع ايران وباكستان وضمانا من الولايات المتحدة بعدم القيام بنشاط ضد هذه الانفاسات.

**ضجيرة في كوبيها من حول  
عقد يترولى مع السعودية**

فأجابوا قائلين: «نريد أن نرى آياتك».

ولاحقاً أنه تم إعلاناً على  
ميدان من غربي واشنطن  
في أسماء هذه الشركات من  
بين أعدته وزارة التجارة  
إيطالية يتناول نشاطاتها.

الميثاقية باستخدام  
العروا والتعديت -  
وكانت ان الاحاد الموفياتي  
على استعداد للمساعدة في تنفيذ  
خطة ديبلوماسية اقرتها الحكومة  
الافغانية في وقت سابق  
الحمل

وتدعو الخطة الى اجراء	معض خطوط الهاتف والكهرباء
-----------------------	---------------------------



١- أن يحدد بنظام وان لا يبق  
الباب بعد مفتوحا  
٢- أن يبيع والشراء يجب ان  
يقتى بال المعقول ويتجنب  
من العولة والبليدة ، لان معظم  
المالكين يعيشون على بيع  
الارضى ان للفقراء  
الخاصة و لتعليم ابناءهم  
والداخل والخارج

٣ - ايجاد حل جذري  
لصاحب البناء القائم حالياً  
قطع اراضي صغيرة بسبب  
فقر اصحابها - وما سيكون  
مصيرها بعد الافراز وتحديد  
نوع المنطقة واي نوع من

يرأسه بين ثم عين وزيراً  
في حكومة جولدا مائير  
وفي أعقاب فترة اختفى  
عن الساحة السياسية السر  
مع بين وانضم إلى كتلة  
دعف فورها في انتخابات  
ونظم الحقل الانتخابية لهذه  
البرلمانية .  
ووزير ثم خلال تجربته  
في كوزير عام ١٩٦٩ في حكومة  
مايتر ، بظرفه تجاه الدول  
وكان يدعو إلى تكثيف  
في عمق عصر نشاء  
الاستنزاف إلى صفة قتاة  
س ١٩٦٩ - ١٩٧٠  
في انصار فكرة - اسرائيل  
ي - فقلد أعلن بعد في  
١٩٧٢ ان الوقت قد حان  
للمتحدة الدولية ، وكانت  
ته التي نشرت في اسرائيل  
الدفاع القومي سلسلة من  
الموجة السرائيليين  
بنوا - عقدة يعود المجر -

لاصحابها باستعمالها مستقبلا  
كما يريدون ولن يستطيع  
أصحاب الملاك التصرف بها  
وأقرأها حسب رغبتهم  
الشخصية بل يعود ذلك إلى  
البلدية التي ستطبق عليهم

الاحتلال شنوا حملة اعتقالات  
أخيم شملت عشرات الشباب  
طيني وفرضت حظر  
ل على المخيم .

ثم يخضع منها الربيع  
القانوني وتعامل مع

الاراضي التي لم تقرر سابقا ثم ياخذ الربيع القانوني من الحوض باكملها ولا يجوز باني حال من الاحوال ان تكون ملكا للبلدية ويتقطع ربحا بعد التنظيم

٦ - والنقطة الاخيرة هي تحديد اجور اللجان والمعلمين والمساكين وجعير العاملين بالتقسيم بحيث لا تتجاوز نسبة

أو أن تتحملها البنية والحوالة  
لوحدها بحيث يكون العمل  
كقطاع لفترة محدودة وبشأن

ولي العهد وسيادة رئيس الوزراء  
من الدفاع والتعاون من السيادة  
وانعدام الاستقرار  
من جهة أخرى صرح الأمين  
يكنى لاستبعاد أي احتمال من هذا  
النوع

وتلقى جلالة الملك الحسين ،  
برقيات التهنئة بمناسبة عيد  
الاستقلال ويوم الجيش من كبار  
رجال الدولة الكردية فيما بينهم  
لقائد الوطن والثقاف الشعب  
الاردني حول قيادة جلالة الواعية  
المستوحاة من روح الثورة العربية  
الكبرى .

فقد تلقى جلالة برقيات من  
سادة ، نسي مجلس ،  
ملك الامارات ،  
اميراطو اليابان هورو  
الامارات خوان

وقلا في رسالتكما الى مناصيب  
يغن رئيس الوزراء الاميراثيني ان  
عدم الرد بالبرقيات على ممثل  
هذا العرض سيكون جريمة في  
حق اسرائيل وفي حق ما وصفنا  
بالسلام .

واضاف ان الامر لم يكن على هذا  
التحيز عند خسة أو فترة اعوام  
مضت ووسط هذه السطوة لاننا  
نرفض اسرائيل السلام برفضها  
النساج من الاراضي العربية  
المحتلة .

وقال الامير عبدالله ان اطالة  
امد الموقف الحالي يعد مواتية  
لقاية - للاوسع الشيعي - في  
الشرق الاوسط .

وايزمان

التي هي في مصلحة الشعب الفلسطيني، وسيداء القائد العام للقوات المسلحة، كما تلقى جلالاته برقيات من زكاريّا كاسينيان، رئيس وزراء لبنان، ومسؤولين من مدنيين وعسكريين.

## مع الاحياء

يستطيعون خداعهم من يعود أوروبا وغيرها مكانهم .  
 حتى لا كان أن يتكهن بأن استقالة وايزن من حكومة  
 ...

مجلس الشيوخ الأمريكي

لندن - وكالات - كشفت  
حديقة الاوزميرقر البريطانية

واكتت الاوزير فر ان لديها  
مة باسعاء ٣٣ شركة بريطانية

ف أسماء هذه الشركات من  
ييز أعدته وزارة التجارة  
بيطانية يتناول نشاطاتها.



د ومصر ، وبعد خروجه من  
ش انضم الى عصاية الهاجان  
احد مؤسسي القوات الجوية

ات مع بيغن وانضم الى كتلة  
د عقب فوزها في انتخابات

ية ، وكان يدعو الى تكثيف  
ف في عمق مصر اثناء

لاديه عذرة

طيني وفرضت حظر  
بل على المخيم .

معظم المناطق التي دخلت  
تنظيم عام ١٩٦٤

دون ان يكونوا عرضة  
لأضرارهم بشكل غير

\_\_\_\_\_

أوراق ملونة



وصل الى عمان امس السيد  
ميراج حاج ماف مندوبا عن  
فرقة - قانشاو - الشركسية  
من القطر السوري الشقيق  
ومن المنتظر ان يقابل السيد  
ماف السيد فواز ماهر رئيس

والجبهة الشركسية في عمان  
وعندما من اعضاء الجمعية  
رؤساء الجمعيات الخيرية  
الشركسية في الاردن تمجيديا  
لاحياء عدة عروض للفرقة  
المذكورة في الاردن

وتعزف فرقة - قانشاو -  
التي تأسست عام ١٩٧٤ نشاطاتها  
في حقول الرقص والموسيقى  
والغناء والتحكيل  
وقد احييت الفرقة عدة عروض  
في القطر السوري الشقيقتميزت

اطول شعر في العالم  
تملكه السيدة اليابانية  
هيروكو ياماسكي ٣٠ عاما  
ويبلغ طوله حاليا ٣٦٠  
سنتيمترا  
هيروكو بنات في اطالة  
شعرها منذ ١٨ عاما عندما  
كانت في الثانية عشرة من  
عمرها - وتقول انها تجد  
تسلية وسعادة بالغة في  
تقصية وقت فراغها في  
العناية بشعرها الطويل حيث

ام كلثوم  
وقريد الاط



ان زوجها يتركها وحده  
عدة ايام في الشهر  
يعمل في اسطول لصيد  
الاسماك  
اسطوانتان  
طريقتان الان الى  
تروي الاولى قصة  
الشرق ام كلثوم  
حتى النعابة  
تدخل القصة  
احاديثها في مختار  
الاذاعات وسجل  
التلفزيون ، ثم في  
اغانيها ، وتاليا  
كبار الشخصيات  
والادبية والفنية  
وتختتم الاسطوانة  
حي لتلمها وترتد  
القران الكريم به  
اما الاسطوانة  
فهي تروي قصة  
الموسيقار فريد  
نبذات من احاديث  
وتطبيقات مختار  
وسوف تتضمن  
من اغنية كلمة  
كان الموسيقار  
اعدها خميسا  
كلثوم ثم غنت  
الجزائرية بعد  
الاطروش

كيف تجذب الزبائن

الى متجرك ؟  
لجذب الزبائن وزيادة  
حجم المبيعات في المحلات  
التحت احدى الشركات  
اليابانية الة متوسطة  
الحجم توضع في المحل وتقوم  
بمحاكاة الزبائن بصوت  
نساء رقيق وتحببهم  
وارشادهم الى امكان السلع  
التي يطلبونها ومن كل  
منها

كما تقوم الة الجديدة  
بكتابة البومات واستلام  
النقد ورد الباقي وقس  
النعابة تقدم الشكر الى  
الزبون

٣٠٠ ألف جنيه

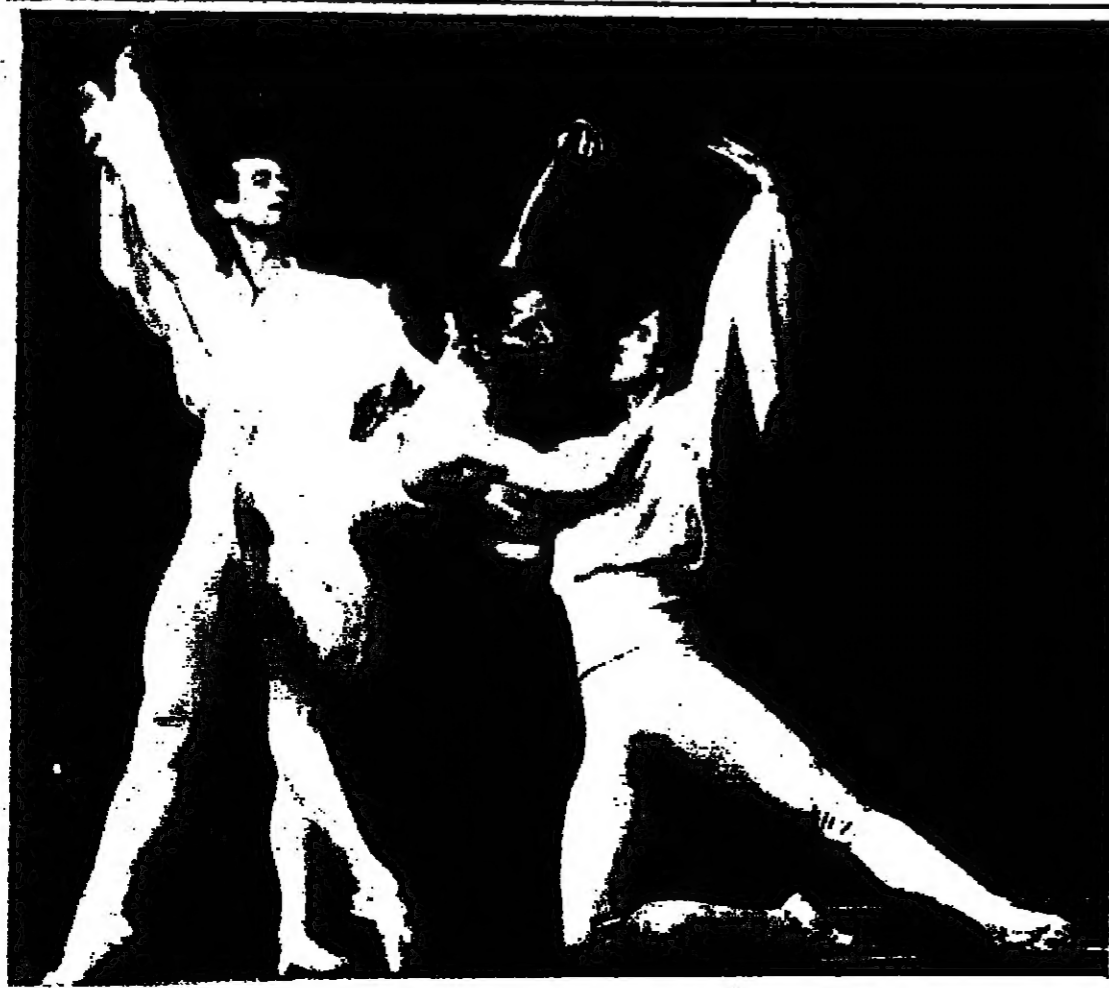
ثمن مخطوطة نادرة  
يقدر الخبراء الفنيون  
ثمن مخطوطة نادرة ،  
تملكها جمعية الفنون  
الاسيوية الملكية بلندن منذ  
عام ١٩٤١ بحوالي ٣٠٠ ألف  
جنيه استرليني  
وقد كتبت المخطوطة  
التي تحمل عنوان - تاريخ  
العالم - لراشد الدين  
باللغة العربية في تبرير  
بايران عام ١٣١٤ هـ  
مؤلفة بحوالي ١٠٠ رسم  
مصر والطابع الفارسي  
وكان احد الرحالة  
والمؤرخين الانجليز قد  
عثر على المخطوطة في الهند  
عام ١٨١٣ ثم قام بنقلها  
لجمعية الاسيوية بلندن

كتاب جديد

عن الرئيس تيتو  
حرب داخل حرب  
ثورة تيتو هو عنوان احد  
كتاب صدر مؤخرا في  
الاسواق اليوسلافية من  
تأليف رافيت تيتو في الكلاف  
ميلوفان ديتش  
ويرى المؤلف كيف استطاع  
الرئيس الراحل تيتو  
تكوين اول دولة اشتراكية  
في ١٩٤٥ منتصرة منافذها  
الباشوية - كما يصور المؤلف  
كيف قامت هذه الدولة على  
النقض اربع سنوات من  
الحروب

٢١ مليون فرنك

ثمن لوحة  
حقت لوحة حديثة  
الشاعر - الفنان فان جوخ  
رقما قياسيا حيث بيعت  
مؤخرا في نيويورك بمبلغ  
٢١ مليونا و ٨٤٠ ألف فرنك  
كما بيعت لوحة الفنان  
الفرنسي ميزان - للفلاح  
ذو القديس الازرق - بمبلغ  
١٦ مليونا و ٣٨٠ ألف فرنكا  
لوحة - بلانج بولود - فسد  
بيعت بمبلغ ١٢ مليونا و ١٨٠  
ألف فرنك



المعرض  
السوري  
لمركز  
الفنون  
١٩٨٤

وفاء كاتب امريكي

٢٥ قصة  
توفي في نيويورك اليوت  
ارنولد الكاتب امريكي  
الذي نال عنها الجائزة الاولى  
للقصة عام ١٩٥١ كما كان  
كاتبه لبل الحراسة - الذي  
كتبه عام ١٩٦٧ - من اكثر  
الكتب راجا  
وحيدر بالذكر ان اليوت  
ارنولد ولد عام ١٩١٢ ويحا  
حياته الفنية كصفي وهو  
في سن الخامسة عشرة وكان  
عمره ٣٢ عاما عندما بدأ  
في كتابة القصة



الملائكة

المسلسل التلفزيوني  
- الملائكة - يعود الى شاشة  
الدي بي بي سي  
الشعر المقبل مع ملائكة  
جديدين هما فاي هوارده  
٢٣ عاما - وسوزان غيلمور  
٢٦ عاما  
وستعقب الاولسي دور  
المرضاة اليزابيث فيت

اسمك وسيلك للزواج

الانوات والمواد اللازمة  
لانشغال التريكو والكروشيه  
من صوف وبر وخياطة  
وازرار ونماذج من السورق  
والكنايف  
وقد بذلت دينا تاسيس  
شركة لبيع هذه اللعب  
براسمال قدره ثلاثة آلاف  
دولار اقتترضه من زوجها  
منذ عامين ، وحقت الشركة  
نجاحا حائلا حيث بلغ  
رأسمالها ربع مليون دولار  
زوج دينا يقول وراء كل  
زوجة ناجحة رجل ثري

ديقو ابويلي... فقادهم الى السجون

يرجل يدعى ويلى في احد  
الحانات المجاورة ويبدو ان  
الخضر لعبت برؤوسهم ،  
فألقوا بمشروع الخطة الى  
ويلى الذي وافق ان يشترك  
معهم في تنفيذها واستمر  
الراي على ان يقوم هو  
بقيادة سيارة الهروب بعد  
عصابة من الاشراير  
مبرت خطة جهنمية لسرقة  
احد البنوك في بلدة صغيرة  
بشمال إنجلترا ، وفي اخر  
لحظة لم يحكمهم مرض  
كان ان يحيط الخطة تماما  
ويمحض الصدقة للتقى  
ثلاث من افراد العصابة

بحاجة الى اب

وليس للمال

على الرغم من فوز  
الارملة الفرنسية اريست  
هندجر - ٣٥ عاما بتسعة  
ملايين فرنك قيمة جائزة  
البانصيب الوطني الفرنسي  
الا انها لم يخالصها اي  
احساس بالسعادة ، وحين  
سلطت عن السبب قالت انها  
ليست بحاجة الى المال  
ولكنها بحاجة الى ابيرعى  
شؤون اطفالها الثلاثة وهو  
الامر الذي لا يستطيع  
البانصيب تحقيقه لذلك  
الحبيب ان اريست تقيم  
بمنطقة المكوث دارفور وظلت  
تنتري تذكرك البانصيب لمدة  
عشرين عاما متواصلة

حياة الشعراء

في العصر الحديث

يتناول وليام ريتشارد  
في كتابه - حياة الشعراء في  
العصر الحديث وحياة  
كل من توماس هاروي ،  
وليام باتلر وييتس وادوين  
وارلنجتون رويسون ،  
وروبرت فروست وازرا بوند  
وت - اس - اليوت -  
وواليس ستيغنز  
ويقدم الكاتب مجموعة  
منتقاة من قصائدهم ومسا  
قال عنها النقاد ورايه في  
هذا النقد كما افرد فصلا عن  
حياة هؤلاء الشعراء وفي  
رايه ان اليوت وفروست  
يعتبر ان من الشعراء  
الذين تتناولوا الحب بطريقة  
سيكولوجية وانسانية وقال  
ان احب الشعراء الى نفسه  
هم بيتس وستيغنز

الفن

المعماري

المغربي

اسرار الفن المعماري  
المغربي - هو عنوان احد  
كتاب ظهر حاليا في الاسواق  
الفرنسية من تأليف اندريه  
باكار احد اساتذة الفن  
الاسلامي  
ويكشف المؤلف اسرار  
الفن المعماري الذي يستمد  
اعماله من الفن الاسلامي  
وقد من خلال تجريبه  
المؤلف الشخصية حيث قام  
بنقسه بترميم بعض الآثار  
المغربية القديمة مثل  
الجوامع والقصور الملكية  
في كل من مراكش وفاس  
ويؤكد المؤلف على فن  
الزخرفة العربي الذي يبدو  
خطوطه الواضحة في  
الاشكال الهندسية المرسومة  
على جدران المساجد



لاري هوغان الممثل  
الامريكي بطل المسلسل  
التلفزيوني - دالاس - بما  
في الاسواق الماضي تصوير  
بعض الحقائق الجديدة من  
الممثل ، وينقص السرد  
الذي اكتسب فيه كراهية  
وقد ملايين المشاهدين في  
ولايات المتحدة والعالم



مدينة النساء

مارسيلو ماسترويانسي  
الاطاللي عاد الى الاضواء  
مرة اخرى بعد غياب طويل  
سببه انشغاله في بعض  
الامور المالية والعودة  
سكون في فيلم جديد عنوانه  
مدينة النساء - يقسم

بلغ عدد بيوت السيدات  
في جمهورية المانيا الاتحادية  
٢٠ بيتا يتلقى بعضها  
اعانات حكومية  
وقد اقيمت هذه البيوت  
خصيصا لايواء السيدات  
اللاتي يعانين من قسوة  
وعنف الزواج الى جانب  
تقديم المساعدة لاطفالهن  
وتوفير العمل اللائق بهن

معرض فر  
يقام في يار  
معرض فريد  
للغفان الفرنسي  
جبران ميزان  
على الفنان  
يبحث فيه يار  
أبيدو الرسا  
وينتقي في  
الى الذهب  
التصوير وفي  
لوحة وأشهره  
التجسيم  
فيها الاشكال  
يبحث تعني  
ثلاث

مجموعة

من التح

تعرض في  
القيمة في  
مجموعة نادر  
الفنية بملامح  
الفن الغفان  
هنري فورد  
وتضم الحج  
فنية جمست  
العالمية الثاني  
تتم رسبا له  
الفن جوح  
انتمت الى  
ولوحة فلاتا  
واحد لوحا



